

SAISIES (KUMI-KATA)

Une bonne position est la base d'une action rapide et efficace. La maîtrise du déplacement permet d'en maintenir les caractéristiques pour évoluer d'une manière définitive à tout instant. Mais c'est la justesse du contact avec l'adversaire qui permet de lui transmettre les impulsions engendrées par notre tai-sabaki. De même, c'est ce contact qui nous permet de sentir ses intentions et ses directions d'attaque.

Ce contact s'établit en général des mains saisissant le judogi de l'adversaire, mais de nombreuses variétés sont possibles. Dans tous les cas il ne faut pas perdre de vue qu'une saisie doit rester souple (bras semi-pliés et poignets mobiles, mains légèrement serrées), qu'elle ne doit se raidir qu'en passant à l'attaque ou lorsque l'on cherche à annuler l'attaque de l'adversaire, avant de redevenir souple lorsque l'imminence d'une action s'éloigne. Quoique les débutants doivent se contenter le plus possible de la saisie fondamentale, il est bon, après quelques années d'étude, d'en savoir changer selon les opportunités, la recherche de la meilleure utilisation de l'énergie, la tactique du combat.

LA SAISIE FONDAMENTALE

Je la conseille très fortement, et pendant très longtemps. C'est la seule qu'il convient d'adopter pour les randoris (entraînements souples) au dojo.

a) En saisie à droite, la main droite de Tori saisit le revers gauche du judogi de Uke, au niveau de la clavicule. Le pouce est en dedans, les quatre autres doigts à l'extérieur. La pince du pouce et de l'index ne tient que très modérément tandis que les trois autres doigts s'enroulent avec force à partir de l'auriculaire. La main gauche de Tori saisit la manche droite de la veste de Uke, sous le coude, en emprisonnant le plus possible de tissu. L'action des doigts est la même que celle des doigts de la main droite. Les deux coudes de Tori restent souples et pointent vers le bas. La force est dans le hara.

b) La **saisie à gauche** consiste simplement à inverser la position des mains.

LES SAISIES LIBRES

Avec l'expérience et les impératifs du shiai (compétition) on peut préférer des variantes au kumi-kata fondamental qui garde pourtant l'avantage de la meilleure coordination de l'action des mains dans n'importe quelle direction tout en évitant les risques d'accidents lors des projections (le maintien du bras de Uke empêche celui-ci d'étendre sa main, dans un réflexe, vers le sol pour essayer d'éviter la chute). Mais je connais de nombreux cas où les judokas sont obligés d'étudier une saisie personnelle afin de mener à terme leur tokui-waza (*).

Voici quelques variantes de kumi-kata les plus communément utilisées

— dans la saisie à droite, la main droite lâche le revers pour prendre un pan de veste allant du revers à la manche de Uke

- dans la saisie à droite, la main droite vient saisir le revers de Uke derrière la nuque ou, en fonction de sa taille, entre les omoplates. Cette prise permet notamment d'écraser plus facilement Uke vers le sol ;
 - dans la saisie à droite, la main droite prend le revers de Uke au-dessus de la ceinture. Cette prise permet de bloquer plus facilement une attaque adverse
 - les deux mains de Tori viennent saisir Uke au niveau des aisselles, soit par en dessous de sa propre saisie, soit par le dessus, suivant sa taille et sa force
 - les deux mains de Tori saisissent les deux revers de Uke un peu au-dessus de la ceinture, pour l'empêcher d'attaquer
 - les deux mains de Tori emprisonnent les deux manches de Uke;
 - une seule main saisit
 - contrôle d'un seul côté par les deux mains ;
 - il arrive également que dans le feu de l'action, Uke soit déséquilibré, du moins dans la phase finale de la technique, par un contact au niveau du corps, par exemple une action de barrage des jambes, de poussée de l'épaule, etc. Il peut donc y avoir contact sans saisie.
- On se rendra cependant rapidement compte que la meilleure position pour un bon travail des poignets et une bonne perception de la force de l'adversaire reste encore le kumi-kata fondamental.

TYPES DE KUMI-KATA (saisies)



Une bonne saisie est celle qui permet un contact étroit mais non bloqué de l'adversaire. Une trop grande raideur des coudes et des poignets peut donner une fausse impression de sécurité, car on a le sentiment de pouvoir maintenir Uke à distance. Surtout, il devient difficile de modifier rapidement sa position par rapport à Uke et une contraction prolongée a tendance à remonter le centre de gravité. Le dessin du haut illustre un kumi-kata en puissance, les adversaires très rapprochés et se tirant mutuellement vers le bas. Ce type d'attitude aboutit à la position cassée (dite en « crouch ») très souvent observée en compétition moderne. Le dessin du bas est un kumi-kata de base, avec une action classique des mains, la droite repoussant en arrière et le haut, la gauche tirant vers l'avant et le bas. Le couple de forces ainsi imprimé au corps de Uke l'amène en déséquilibre avant-droit.

(*) Tokui-waza : mouvement favori.

L'ART DE POSER LES PAUMES

Il me semble que la notion du Kumi kata – qu'en France, vous traduisez par « garde » alors que pour nous, Japonais, cela veut dire quelque chose comme, « façon de créer le contact » – est différente pour nous et pour vous. Pour un Japonais, le Kumi kata, c'est saisir pour exprimer ce que l'on sait faire. Quand j'écoute les combattants en Europe, j'entends que c'est plutôt la façon d'empêcher l'autre de saisir. C'est de la tactique, alors que pour nous, c'est un geste technique. La notion de base du Kumi kata au Japon, est de poser les deux mains sur l'adversaire. C'est par le travail décalé des deux mains que l'on peut obtenir des déséquilibres, en pêchant d'un côté et en tirant de l'autre, en créant des transferts de poids sur les appuis, des rotations. On a une expression qui dit « quatre mains posées, c'est le judo ».

En Europe, on pense souvent : une saisie forte – une attaque particulière. Au Japon, le Kumi kata est une technique fondamentale qui doit permettre la polyvalence. C'est le socle à partir duquel on peut tout faire techniquement dans toutes les directions. C'est le premier élément d'une construction complexe qui fait le judo particulier d'un combattant : ses préparations, ses enchaînements techniques.

Au fond, le judo japonais n'est pas compliqué : on insiste fortement sur les notions de base, et après, on laisse les judokas se débrouiller. La notion de base pour ce qui concerne le Kumi kata c'est qu'il faut poser les paumes sur le corps de l'autre. Quand on ne voit pas, dans le noir, on avance paumes en avant. Si on veut sentir qui nous fait face, il faut toucher avec les paumes, comme un aveugle ou un artiste, pour sentir les choses cachées. C'est sa vitesse, sa direction, son rythme propre qu'on apprend à percevoir. C'est une chose précieuse que le judo nous apprend : nous servir de nos mains pour sentir les autres. Et comme on peut faire sentir aussi, volontairement ou non, quelque chose à l'autre, on peut dire que le Kumi kata est un échange, presque un langage.

Pour que le corps puisse bouger parfaitement, le Kumi kata doit être ferme, mais souple. L'épaule crispée ne permet pas un bon mouvement. Dans les arts martiaux japonais on sait qu'il est important de savoir laisser tomber l'épaule pour que les mouvements soient justes. Matsumoto Sensei, un professeur de Tenri qui fut le plus jeune 8e dan du Japon et qui était entraîneur national de l'équipe du Japon en 1964 à Tokyo, disait toujours, pour expliquer comment tenir le bras, qu'il fallait faire comme si on maintenait un œuf entre le bras et l'aisselle, et un oiseau dans la main pour décrire la façon de fermer les doigts, en verrouillant le petit doigt et les deux doigts suivants, sans serrer tout le poing. Bien sûr, le Kumi kata traditionnel est une forme de base, qu'on peut changer légèrement en fonction de notre physique, de l'adversaire, de nos techniques favorites. Mais on ne le fait pas impunément. En montant la main au col derrière la tête, par exemple, on perd une part de la possibilité de prendre de l'élan, de la distance. On perd soi-même une forme de liberté.

LE PROBLÈME DU JUDO GI

Les changements actuels qui s'opèrent en compétition de haut niveau sont très inquiétants. On nous a éduqué au Japon, et pour beaucoup aussi en France, à ne pas faire en compétition des choses qui nous fassent honte. Pour nous, il s'agissait de ne pas ramasser une jambe, fixer la tête de nos adversaires, avec l'idée qu'on n'avait pas besoin de ça pour gagner et qu'une victoire de cette façon n'est pas satisfaisante. Au Japon, on arrête encore tout de suite un combattant qui cède à cette tentation. Mais au niveau international, on s'habitue à voir, à faire ces gestes. Et tous les arbitres suivent. C'est étonnant ! Avant, la politique du judo était au service des combattants. Là, on a plutôt l'impression que ce sont les combattants qui sont aujourd'hui au service des politiques.

Mais il ya plus grave peut-être que l'arbitrage : c'est la façon dont les judogis sont à nouveau, de plus en plus difficiles à utiliser. On fabrique des judogis de plus en plus épais et étroits au niveau du torse comme si c'était normal, et même intelligent, de fabriquer des vestes impropres à la saisie, à la pratique du judo ! Cette tendance actuelle où l'on fait en sorte, par différents biais, que le judo pur s'exprime le moins possible est quand même surprenante et, à terme, très grave. Le judo, c'est cet art spécifique qui passe par la saisie de la veste pour projeter. Avec des vestes impropres à la pratique, même ceux qui ne sont pas de cette culture sont poussés vers un judo de lutteur, avec des saisies directement sur le corps. Le jeu avec la toile qui habille l'adversaire, c'est la science du judo, c'est ce qui fait de nous des jongleurs, des hommes qui se tiennent droits et cherchent l'espace, la liberté de mouvement. C'est la possibilité de vaincre des hommes plus forts et plus grands sans être obligés d'être soi-même très forts physiquement, c'est la perspective de travailler sans risque pendant des années en club dans une recherche d'approfondissement technique passionnante. C'est ce qui fait du judo une discipline universelle. Alors modifier le judogi, les règles de compétition à ce point, c'est une façon de tuer le judo.

Source :

1 ere partie : livre judo pratique de Tadao Inogai

2 eme partie : <http://www.judogeneve.ch/fondamentaux/katanishi.html>